

Profitez davantage de la vie

Faites en sorte que le stress ne soit pas votre ennemi.

Le stress fait partie de notre quotidien, mais il peut parfois sembler hors de notre contrôle. Éloignez-vous pendant quelque temps des obligations et des horaires afin de recharger votre énergie et votre esprit.

Chaque jour, prenez soin de votre santé mentale

- Réduisez la tension en respirant.
- Savourez les choses qui comptent pour vous.
- Apprenez quelque chose de nouveau.
- Appréciez-vous et les autres.
- Composez avec ce qui vous dérange.
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin.

Découvrez les causes et les raisons de votre stress.
Déterminez ce que vous pouvez changer et établissez un plan.

10 conseils pour gérer le stress

1. Acceptez le moment présent et respirez.
2. Planifiez (dressez une liste).
3. Mangez sainement.
4. Marchez, dansez ou courez – l'activité physique procure un sentiment de mieux-être.
5. Écoutez de la musique.
6. Acceptez-vous et les autres.
7. Adonnez-vous à un passe-temps.
8. Passez du temps avec les autres.
9. Parlez avec un(e) ami(e).
10. Déterminez ce qui est vraiment important pour vous.

Tout le monde a besoin d'aide à un moment donné. Si vous avez de la difficulté à gérer votre stress, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé ou votre médecin dès aujourd'hui.



Mental Health Programs Programmes de santé mentale
Winnipeg Regional Health Authority Office régional de la santé de Winnipeg
Caring for Health À l'écoute de notre santé

www.wrha.mb.ca

